

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

**МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**

для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 12 до 17 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
301	Каша молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	350,17	56,55	363,87	3,90	0,25	12,39	36,73
2 ДЕНЬ													
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	10,82	1,25	0,37	0,03	0,02	0	0
	ИТОГО:		34,98	25,54	87,91	587,12	369,22	64,17	511,08	3,63	0,18	12,04	0,34
3 ДЕНЬ													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		26,00	21,71	73,70	596,26	106,36	85,64	335,48	4,38	0,19	6,89	48,08

4ДЕНЬ

307	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	80	9,70	13,92	7,89	196,00	56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	ИТОГО:		16,38	21,40	82,91	571,53	105,46	75,89	344,79	6,34	0,38	41,76	95,50

5ДЕНЬ

42	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
245	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60,00	11,40	9,00	120,50	0,41	0,05	0,45	6,00
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	ИТОГО:		21,77	17,44	75,89	529,26	197,96	84,57	364,68	3,48	0,36	27,87	91,04

6ДЕНЬ

15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
439	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	345,00
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	ИТОГО:		19,56	36,65	44,09	590,45	171,91	52,76	371,77	4,38	0,23	10,31	404,08

7ДЕНЬ

301	Каша молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	350,17	56,55	363,87	3,90	0,25	12,39	36,73

ЦЕПЬ

236	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	150/30	22,72	16,48	30,52	361,14	200,50	36,42	297,57	0,99	0,07	0,38	107,64
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08

847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,02	0,01	0,00	0,00
	ИТОГО:		26,45	20,93	74,85	593,33	250,99	44,17	418,59	3,21	0,13	10,38	107,72
ЛДЕНЬ													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
436	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97	24,00
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	ИТОГО:		28,66	16,18	81,11	593,62	77,52	90,58	393,99	5,79	0,31	14,97	83,00
9 ДЕНЬ													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,И	0,06	0,00	21,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	ИТОГО:		26,37	31,12	71,77	561,27	63,64	72,01	284,56	4,99	0,33	7,28	80,00
10 ДЕНЬ													
301	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	• 158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	350,17	56,55	363,87	3,90	0,25	12,39	36,73
	ИТОГО:		19,16	15,92	86,47	571,40	151,80	94,49	409,00	6,03	0,46	20,77	3192,12

Примечание:

- согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
- согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.